



Lebensqualität stärken – mit Training, Ernährung und Wissen

**Jetzt anmelden!**

Füllen Sie das Online-Formular aus oder nutzen Sie das schriftliche Anmeldeformular.

Lungenliga beider Basel  
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel  
+41 61 269 99 66

Lungenliga Liestal  
Rheinstrasse 16, 4410 Liestal  
Tel. 061 927 91 22

info@llbb.ch  
www.llbb.ch



## COPD & Ambulante Pulmonale Rehabilitation in Basel – Training & Beratung



LUNGENLIGA BEIDER BASEL

## Mehr Lebensqualität durch Training

APR & RESPIRARE ist ein Programm, das Training und Schulung kombiniert. Es richtet sich an Klientinnen und Klienten mit COPD, die bereit sind, aktiv zur Verbesserung ihrer Lebensqualität beizutragen. Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit von APR. Ein kontrolliertes Training steigert die Lebensqualität.

### APR – Mehr Lebensqualität durch gezieltes Training

Menschen mit Lungenbeschwerden geraten oft in eine Negativspirale: Angst vor Atemnot führt zu Schonverhalten, Inaktivität und Konditionsverlust. Das Vertrauen in den eigenen Körper sinkt, die Isolation wächst. Hier setzt die ambulante pulmonale Rehabilitation (APR) an.

Unter der Anleitung speziell ausgebildeter Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten lernen die Teilnehmenden, ihrem Körper wieder zu vertrauen. Durch das Training erhöhen sie ihre Kraft und Ausdauer, verbessern die Beweglichkeit und stärken das Herz-Kreislauf-System.

#### Dauer

12 Wochen à jeweils 2 Trainingseinheiten pro Woche

#### Ort

Das Programm folgt den Richtlinien der Schweizerischen Gesellschaft für Pneumologie (SGP) und wird von diesen Institutionen getragen:

- Universitätsspital Basel
- Adullam Spitäler
- Medical Fitness Training AG
- St. Claraspital Basel
- Kantonsspital Baselland (Bruderholz und Liestal)



LUNGENLIGA BEIDER BASEL

## RESPIRARE – Mehr Sicherheit im Leben mit COPD

An zwei Schulungsnachmittagen erhalten Klientinnen und Klienten mit COPD fundiertes Wissen zu Krankheitsverlauf, Therapieoptionen und Alltagsmanagement. Fachleute aus den Bereichen Physiotherapie, Ernährung und Psychologie sowie eine lungenfachärztliche Vertretung geben praxisnahe Empfehlungen. Angehörige sind ebenfalls sehr willkommen. Das Programm unterstützt dabei:

- Ursachen, Verlauf und Zusammenhänge der COPD zu verstehen
- Den eigenen Umgang mit der Krankheit zu verbessern
- Körperliche Aktivität und Inhalationstechniken gezielt einzusetzen
- Ernährung und Prävention (z. B. Impfungen) zu berücksichtigen
- Mehr Sicherheit im Alltag zu gewinnen

#### Termine

19. März, 16. April 2026. Zwei Nachmittage, jeweils 13.45–16.45 Uhr.

#### Ort

Gruppenräume der Lungenliga beider Basel, Mittlere Strasse 35, Basel.

#### Kosten

Unkostenbeitrag (Total für 2 Nachmittage, pro Person):

CHF 30.– für Mitglieder | CHF 60.– für Nichtmitglieder

Beispiel: Eine teilnehmende Person + eine Begleitperson (gleicher Haushalt) = 2 × CHF 30.– (Mitglieder) bzw. 2 × CHF 60.– (Nichtmitglieder).

Als Mitglied geniessen Sie Vorteile. Anmeldung über unsere Website.

#### Teilnahme

Voraussetzung für die Teilnahme an der Schulung ist das gleichzeitige Absolvieren eines APR-Trainings an einer der aufgeführten Institutionen. Die Teilnahmebestätigung zur Schulung erhalten Sie spätestens eine Woche vor Kursbeginn. Falls ein Kurs mangels Teilnehmenden nicht durchgeführt werden kann, informieren wir Sie rechtzeitig. Raucherinnen und Raucher erhalten auf Wunsch eine Einzelberatung über die Möglichkeiten der Rauchentwöhnung.